Рекомендации родителям по профилактике стресса при сдаче ОГЭ, ЕГЭ

30.01.2023

Чтобы поддержать ребенка необходимо:  
1.Опираться на сильные стороны ребенка;  
2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;  
3.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;  
4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;  
5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;  
6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания  
Как помочь детям подготовиться к экзаменам  
1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.  
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".  
3.Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.  
4.Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.  
5.Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.  
6.Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.  
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.  
8.Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.  
9.Помогите детям распределить темы подготовки по дням.  
10.Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.  
11.Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.  
12.Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.  
13.Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.  
  
Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:  
1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;  
2.внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);  
3.если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;  
4.если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.  
И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.  
-Не критикуйте ребенка после экзамена.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

Педагог-психолог О.В.Кизяковская